

# TEKNOLOJİ KULLANIMI

Sayın veli, günümüzde en sık rastladığımız sorunların başında *Teknolojinin Doğru Kullanımı* geliyor. Teknoloji gündelik hayatımızın vazgeçilmezi haline geldi. Ancak son yıllarda hızla gelişen bu yeni teknolojiler ve bunların hayatımızda kapladığı yer bir yandan bizlerin birçok işini kolaylaştırırken diğer taraftan endişe duymamıza neden olabiliyor. Bu endişenin başında ise çocukların teknolojiyle geçirdiği vakit ve onlar üzerinde yarattığı etkiler geliyor. Hazırlamış olduğumuz bu bülten, teknoloji kullanımı konusunda bilgilenmenizi amaçlamaktadır.

## Teknoloji Bağımlılığı Nedir?

Teknolojiyi kullanmada ve onunla ilişkide kişinin iradesini, kontrolünü kaybetmesi, kendini denetleyememesi ve onsu bir yaşam sürememe başlanması hâlidir.

## Teknoloji Bağımlılığının Belirtileri Nelerdir?

- ✓ Teknoloji başında geçirilen vaktin giderek artması
- ✓ Teknolojiden uzak kalınca huzursuzluk, gerginlik veya öfke gibi yoksunluk belirtilerinin görülmesi
- ✓ Sorumluluklarını yerine getirmemesine, fiziksel olarak zarar görmesine rağmen teknolojiden kopamaması
- ✓ Yemeğini bilgisayarın başında yemek istemesi
- ✓ Teknoloji nedeniyle arkadaşlarıyla veya ailesiyle zaman geçirmemesi
- ✓ Teknoloji kullanımından dolayı
- ✓ Akli hep bilgisayarda, tablette veya telefonda olması.

## Teknoloji Derken Neleri Kastediyoruz?

Çocukların kullandığı teknolojik araçlar olarak **tablet, bilgisayar, akıl telefon, oyun konsolları, sosyal medya ve televizyonu** anlamamız gerekiyor. Çocuklar önce telefon, sonra tablet veya bilgisayar, ardından televizyon derken bir gün içerisinde çok fazla saat bu araçlarla vakit geçirebiliyorlar.

## Teknoloji Bağımlılığının Aşamaları Nelerdir?

Çocuklar önce *merak* ederler, bu yeni çıkan bir oyun veya arkadaşlarından duyduğu bir *internet fenomeni* olabilir. Bu ilk aşamadaki merak normaldir, merak bu anlamda iyi de bir duygudur. Çocuğun bu süreçteki merakını gidermesine yardımcı olmak ancak diğer yandan da bağımlılığa yol açmaması için de takipte olmanızda fayda var. Çocuklar ayrıca, arkadaşları arasında meşhur olan bir oyunun peşinden giderek onların arasına katılmak isteyebilir. Bu bir sosyalleşme, arkadaşlık ihtiyacıdır aslında. Kullanım süresinin artması, çocuğun artık merakın ötesine geçmesi neticesinde teknoloji, internet olmadan yapamayacağını varsayar. Can sıkıntısı duygusu yerine her seferinde internete, oyuna başvurabilir. En sonunda çocuk, tüm gününü teknolojik araçlarla geçirmek ister, oyun veya tablet elinden alınca çok öfkelenir, aileyle zaman geçirmez ve odasından çıkmaz hale gelir.

## Teknoloji Bağımlılığının Zararları Nelerdir?

Çok fazla hareketsizliğe yol açtığı için beynin tembelleşmesine ve dikkat süresinin kılmasına yol açabilir. Çocuk dikkatini toplamada, kitap okumada güçlük çeker. Uzun süre oturduğu için bel, boyun ağrısı, gözlerde bozulma, eklemlerde ağrılar oluşabilir. Arkadaşlık becerileri azalabilir, daha yalnız birine dönüşebilir. İçe kapanma, duygularda dalgalanmalar, aileyle çatışmalar görülebilir.



## Ailelerin Dikkat Etmesi Gereken Noktalar Nelerdir?

- ✓ Öncelikle, internet, oyun ve teknolojik araçlarla ilgili bilgi sahibi olun. O dünyayı bilmezseniz kaygılanabilirsiniz veya çocuğunuzun ne yaşadığını anlamakta güçlük çekebilirsiniz.
- ✓ İnterneti, oyunu yasaklamak yerine zamanın sınırlanmasına özen gösterin.
- ✓ Teknoloji kullanımı nedeniyle diğer sorumluluklarını ihmal etmesine izin vermeyin.
- ✓ Spor, sanat ve diğer sosyal etkinliklere mutlaka gitmesini sağlayın. Herhangi bir spora gitmeyen, dışarı çıkıp oynamayan bir çocuğun bağımlı olma ihtimali artar.
- ✓ Sosyal medya hesaplarında (*facebook, instagram* vd.) başkalarıyla kurduğu arkadaşlıklara dikkat edin, yabancı biriyle (özellikle yetişkin kişilerle) görüşmemesi konusunda uyarın. İnternette hoşlanmadıkları bir durum olduğunda sizinle paylaşmasını isteyin.
- ✓ Kendi ve sizin kişisel bilgilerinizi (adres, telefon, tam isim vb.), fotoğraflarını internet üzerinden birileriyle paylaşmaması gerektiğini öğretin.
- ✓ Siz de interneti doğru bir şekilde kullanarak çocuğunuza örnek olun. Çocuğunuzun çok vakit geçirmesinden şikâyet ederken sizin de interneti aşırı kullanıp kullanmadığını gözden geçirin.
- ✓ Aile içi iletişimi güçlü tutun. Çocuklar sizinle açık iletişim kurabilirlerse, karışılacakları riskleri sizinle de paylaşırlar. Aile içi etkinlikleri, sohbeti, iyi zaman geçirmeyi ihmal etmeyin.
- ✓ Tatil zamanlarında bile olsa teknolojik araçların süresini çok fazla arttırmayın veya tamamen serbest bırakmayın. Yaz tatili gibi uzun dönemlerdeki serbestlik bazen bağımlılığın gelişmesine zemin hazırlayabiliyor.
- ✓ Televizyonda izlenen dizilere dikkat edin, şiddet, çatışma vb. unsurlar içeren dizilerden uzak tutun. Bunun yerine çocuğu şiddete yöneltecek modeller yerine onun yaşına uygun diziler, animasyonlar izletin. İzlenen diziler hakkında mutlaka konuşun, onun gerçek hayatta olmadığını çocuklarınıza hatırlatın.
- ✓ Son dönemde adını duyduğunuz *momo, mavi balina* gibi oyunlar hakkında güvenilir kaynaklardan bilgi edinin. Bunların internette dolaşıma giren, çocukların kaygılanmasına yol açabilecek içerikler olduğunu unutmayın. Haberlerde yansıtıldığı gibi çok fazla çocuğun zarar gördüğü, hatta öldüğü oyunlar değildir. Aşırı abartılı, endişeli söylentilerin kulaktan kulağa dolaşması hem sizi hem de çocuklarınızı olumsuz etkileyebilir. Eğer aile içerisinde açık, güvenilir bir iletişim ve bağ varsa çocuklarınız dışsal şeylerden etkilenmeyecektir.
- ✓ Bazen çocuklarda teknoloji bağımlılığı gelişir, çünkü aile içerisindeki problemler, gergin ortam çocuğun mutsuz olmasına ve bu mutsuzlukla baş etmekte zorlanıp daha fazla oyun oynamasına neden olabilir. O nedenle aile içindeki problemleri sağlıklı, doğru bir biçimde ele almak, şiddetsiz bir iletişim kullanmak da önlem olarak ifade edilebilir.
- ✓ Her internet-telefon firmasının *güvenli internet kullanım* paketi var. Müşteri hizmetlerini arayarak aile paketlerinden birini aktive ederek çocuklarınızın istemediğiniz yerlere girmesini önleyebilirsiniz.
- ✓ Bu konuda yaşadığınız sorunları çözmekte zorlanıyorsanız rehberlik servisinden yardım alınız.

### Yararlanabileceğiniz İnternet Adresleri:

<https://www.guvenliweb.org.tr/>

<http://www.guvenlinet.org/>

